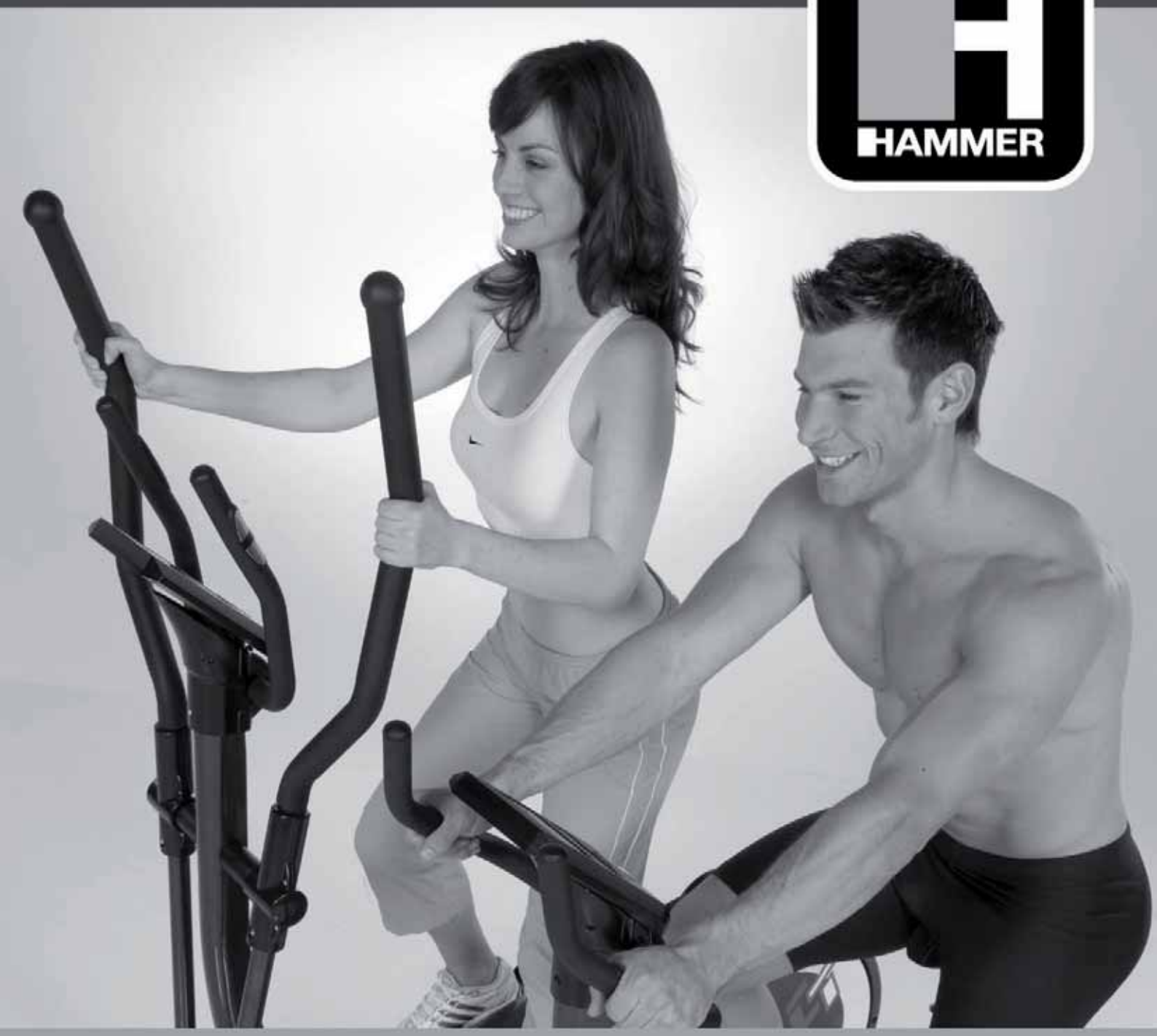


Rower Cobra XTR

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4539

© Best Company srl

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   - 2.1 Verpackung
   - 2.2 Entsorgung

3. Montage
   - 3.1 Montageschritte

4. Pflege und Wartung

5. Computer
   - 5.1 Funktionen
   - 5.2 Funktionstasten
   - 5.3 Bedienung des Computers
   - 5.4 Spezifikationen

6. Trainingsanleitung

7. Explosionszeichnung

8. Teileliste

9. Garantie

10. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

1. Safety instructions 2

2. General 3
   - 2.1 Packaging 3
   - 2.2 Disposal 3

3. Assembly 4
   - 3.1 Assembly Steps 4

4. Care and Maintenance 11

5. Computer 11
   - 5.1 Computer keys 12
   - 5.2 Buttons 14
   - 5.3 Operation 15
   - 5.4 Specifications 18

6. Training manual 19

7. Explosiondrawing 20

8. Parts list 21

9. Warranty (Germany only) 23

10. - 24

© Best Company srl

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Rudergerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/5 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Das Rudergerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könn ten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The rower is produced according to EN 957-1/5 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The rower should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The rower has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

© Best Company srl

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108EG und die 2006/95EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschliessen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108EEC an the 2006/95EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

© Best Company srl

3. Montage

Um den Zusammenbau des Rudergerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

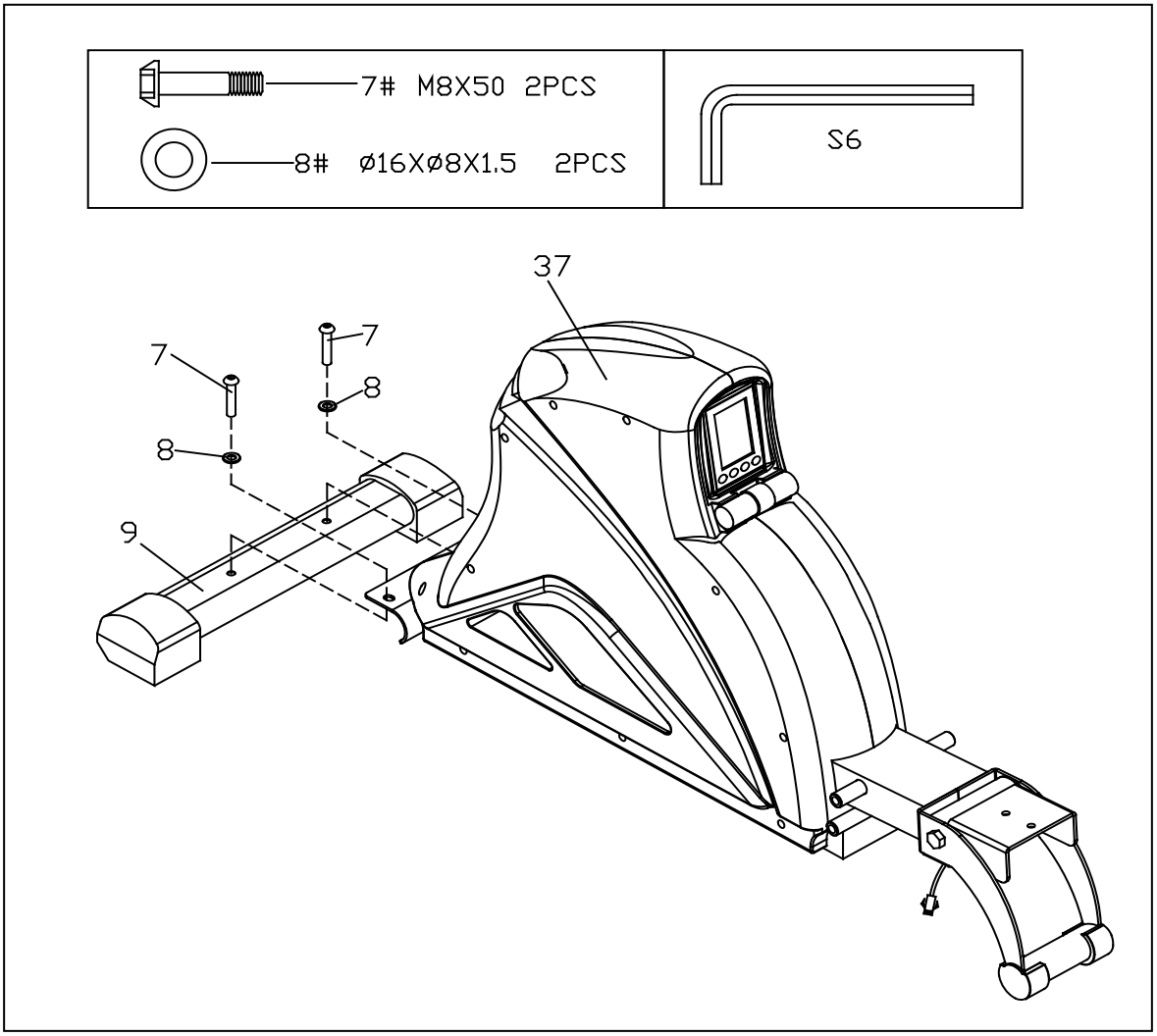
In order to make assembly of the rower as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

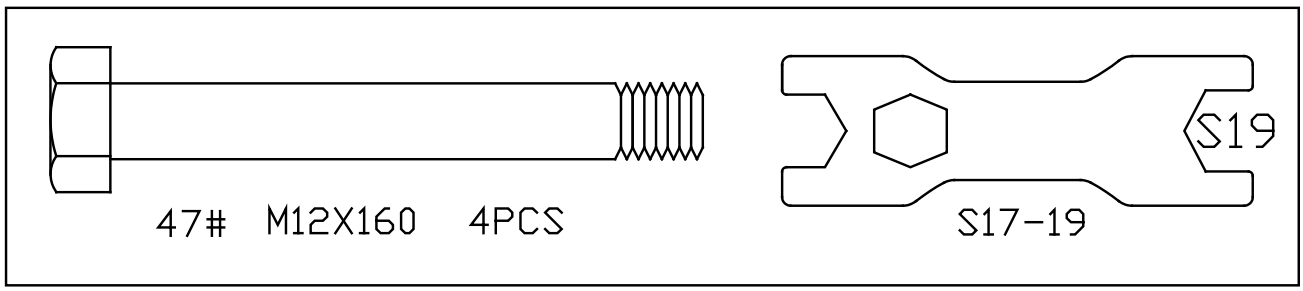
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

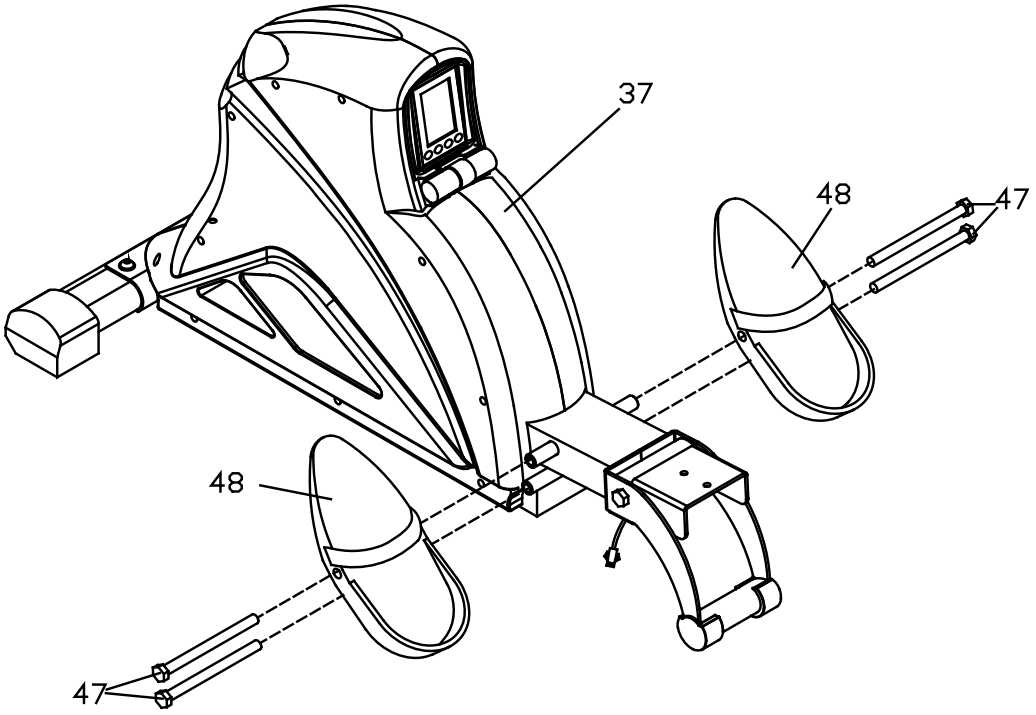
3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1

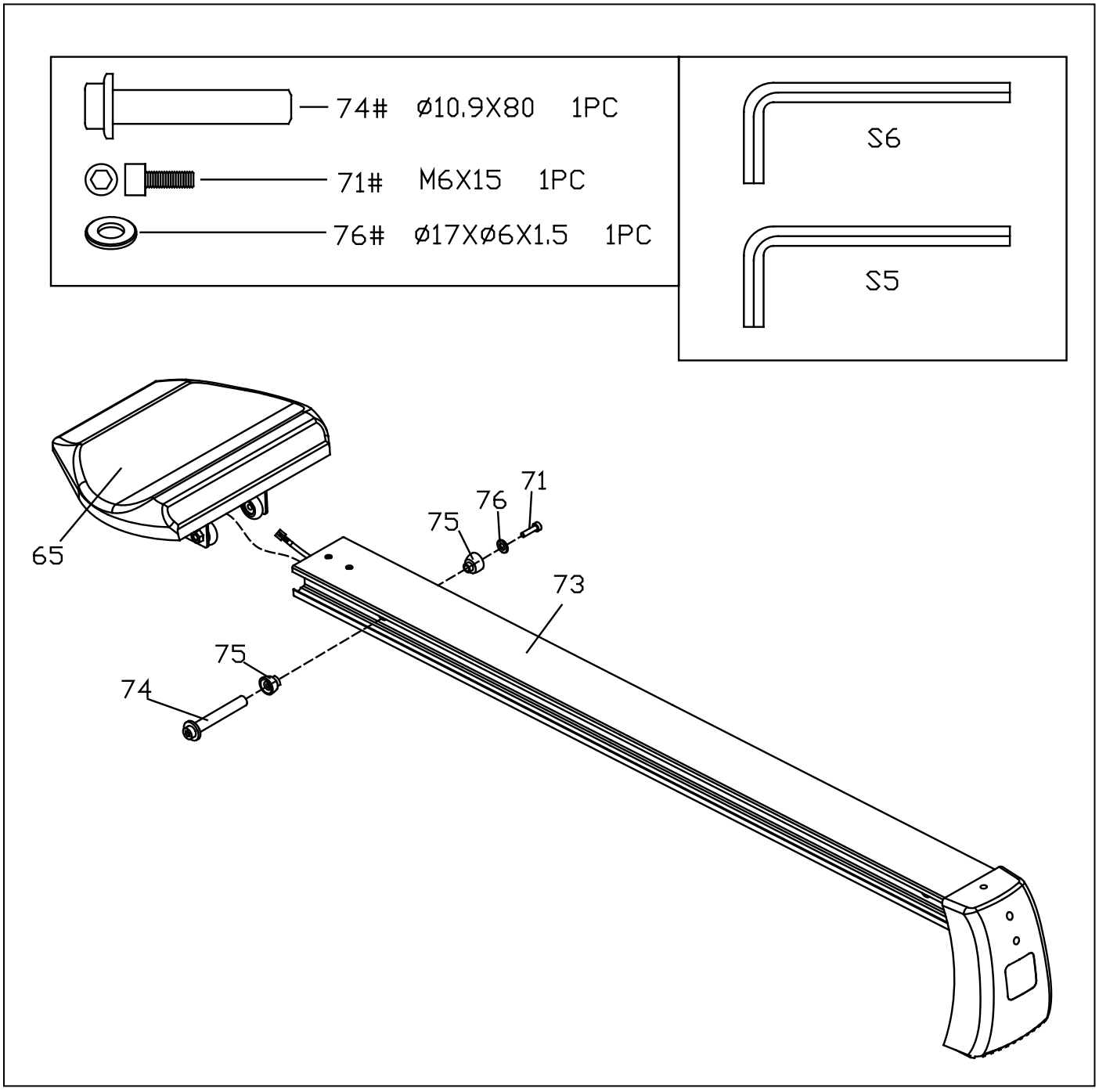


© Best Company srl

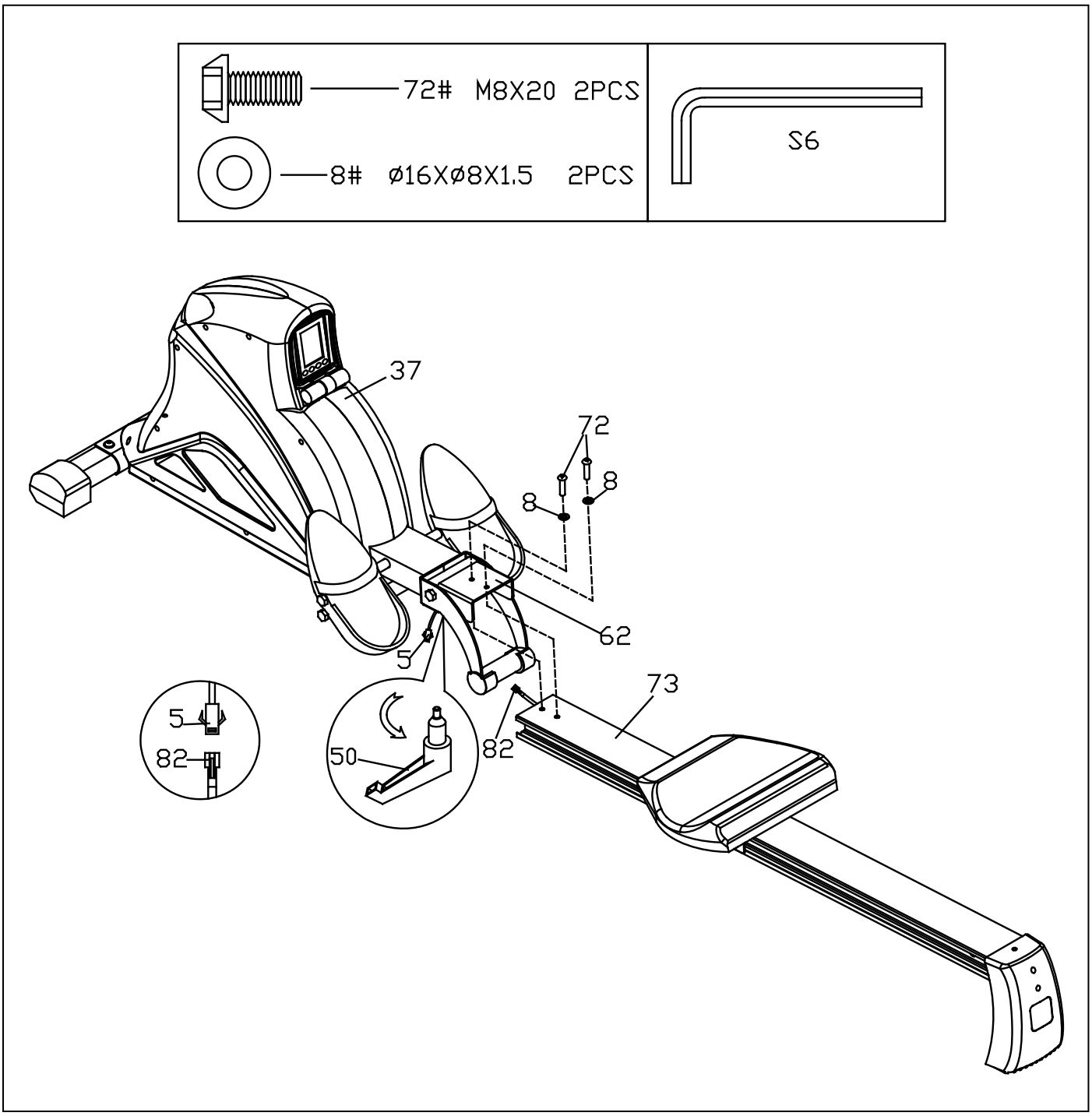




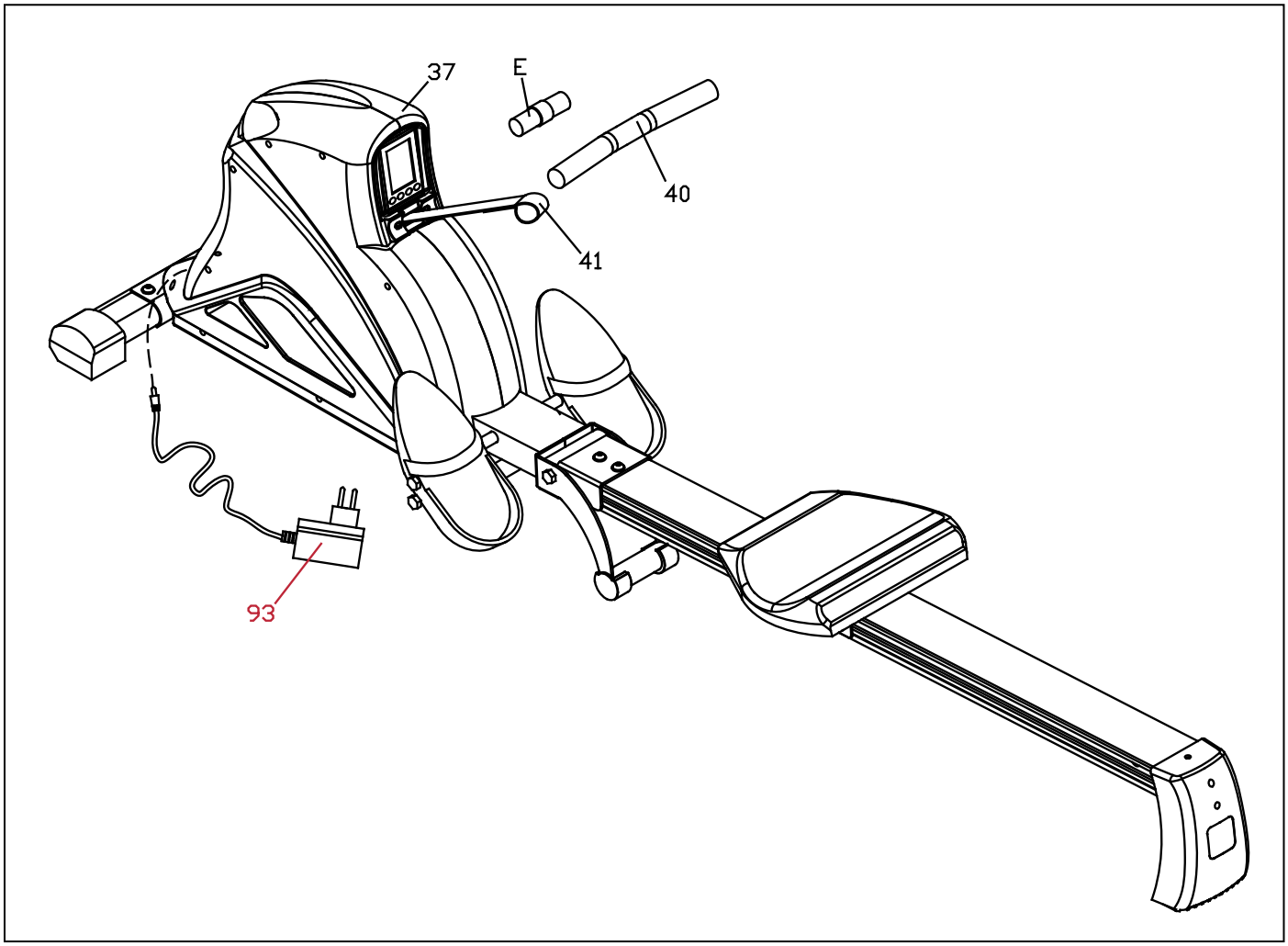
© Best Company srl



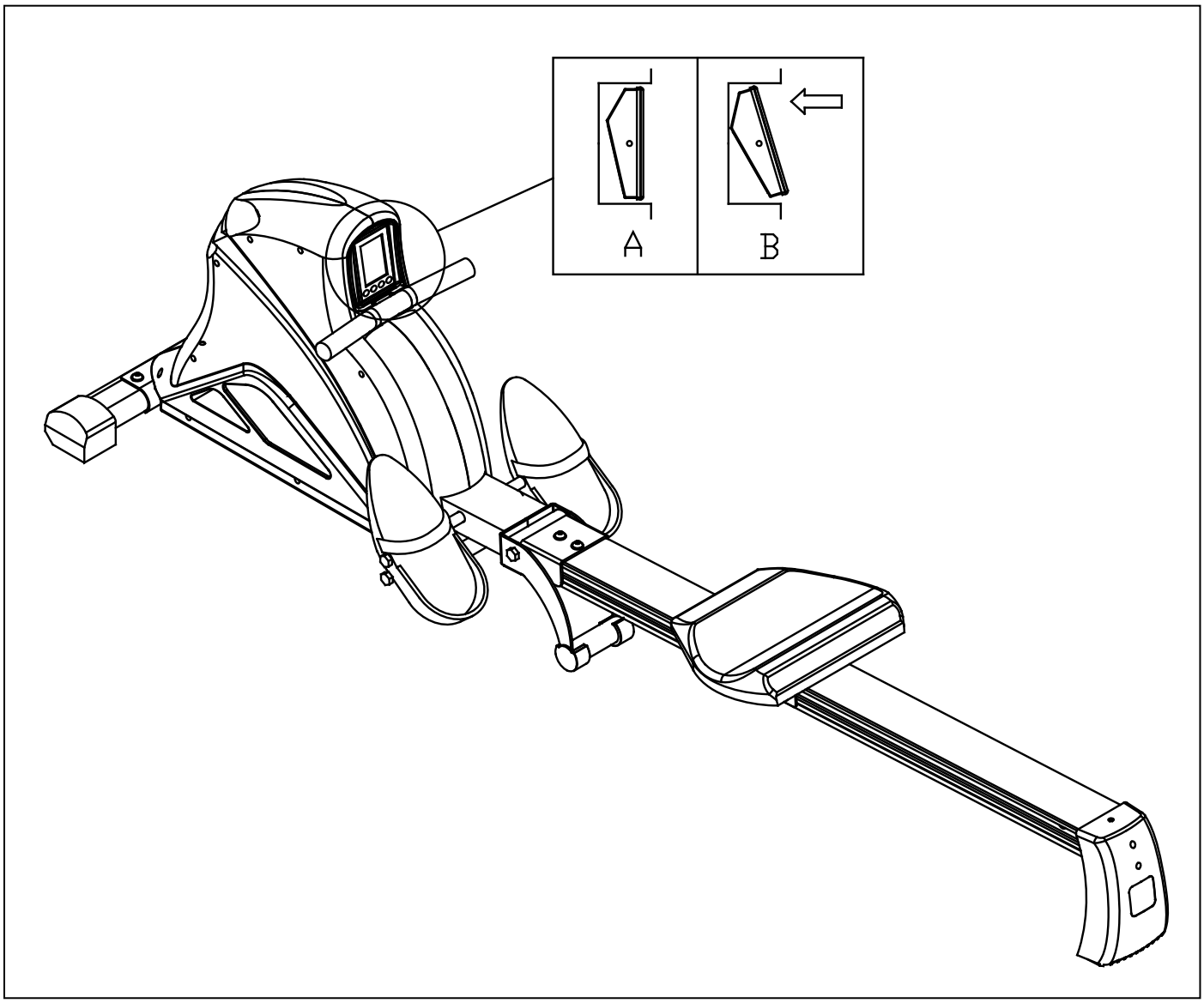
© Best Company srl



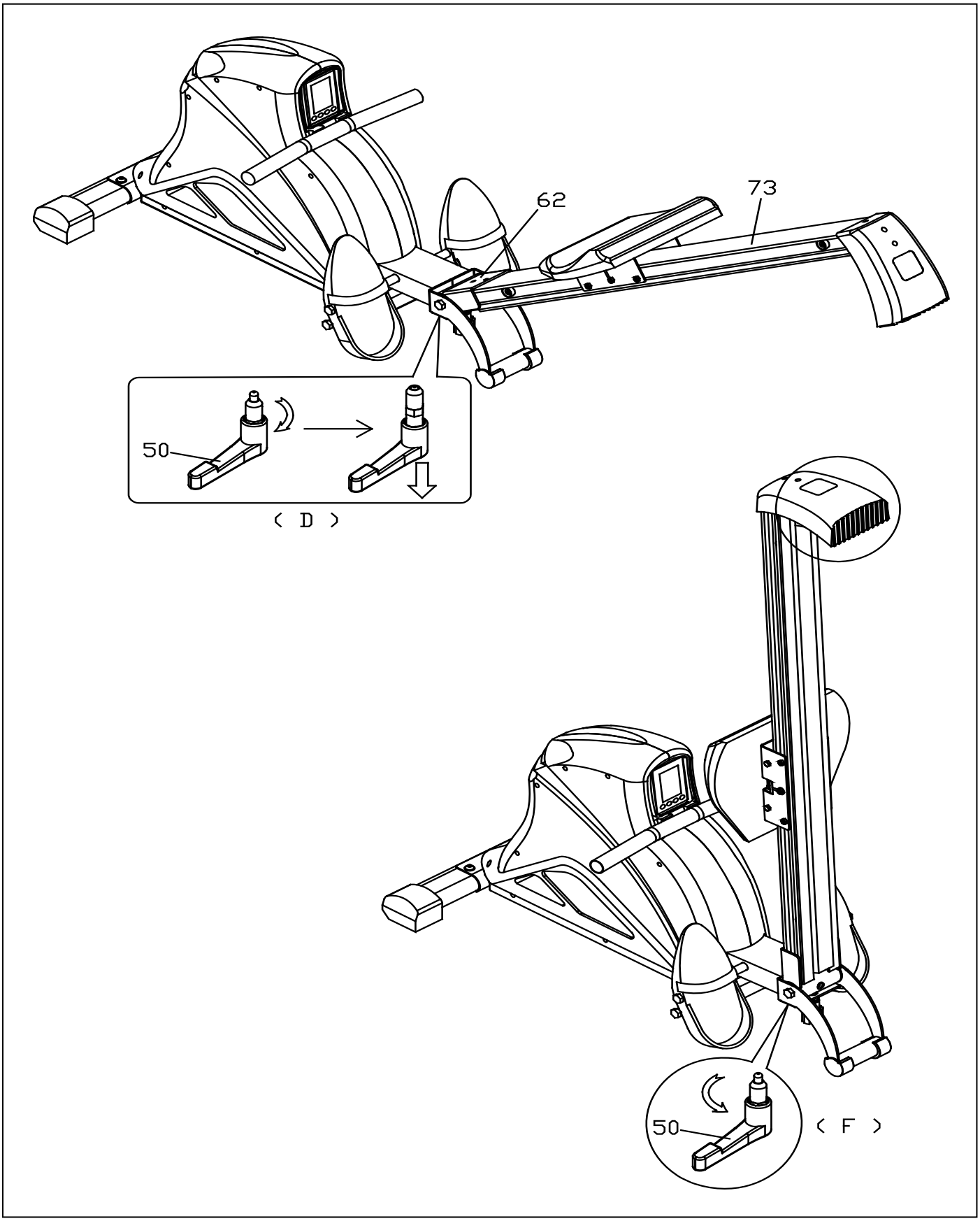
© Best Company srl



© Best Company srl



© Best Company srl



© Best Company srl

4. Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (SITZ), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Maintenance

Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer

© Best Company srl

5.1 FUNKTIONEN

1. 11 Programme wie folgt

A: 1 Programm Manual (s. fig1)

5.1 FUNCTION

1.Program: 11 programs as following

A: 1 Manual Program (See fig 1)

fig 1

B: 6 Voreingestellte Programme: (s. fig 2-7)

B: 6 Preset Program Profile: (See fig 2~fig 7)

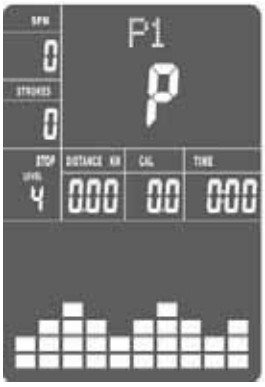


fig 2

fig 3

fig 4

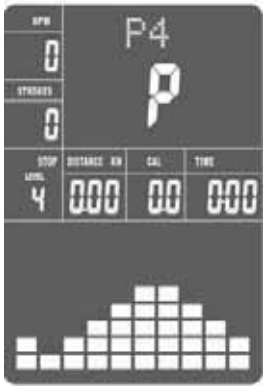


fig 5

fig 6

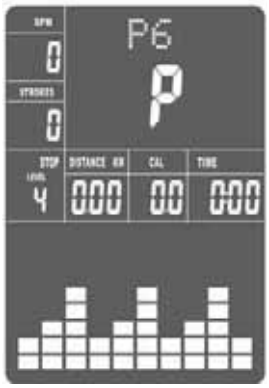


fig 7

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL

© Best Company srl

C: HEART RATE CONTROL PROGRAMM: (s. fig 8 - fig 11)
TARGET H.R und 55%H.R, 75%H.R, 90% H.R.

C: HEART RATE CONTROL PROGRAM: (see fig 8 - fig 11)
TARGET H.R and 55%H.R, 75%H.R, 90% H.R.

fig 8

fig 9

fig 10

fig11

2. Speichert die User-Daten GENDER, HEIGHT, WEIGHT und AGE selbst wenn der Strom ausgeht,

3. Das Display zeigt Ihnen Ihren aktuellen Status. (s. fig 12)

4. Simulierende Herzschläge, aktuell gemessen. (See fig 13)

5. Zeigt Ihnen Ihre derzeitige Rudergeschwindigkeit (SPM), TIME/500M, DIST., CAL., PULSE, LEVEL.

6. Nachdem Sie TIME und DIST eingegeben haben, berechnet der Computer die duchrschmittliche Rudergewschwindigkeit. SPM wird dann im Display leuchten. Wenn Ihre aktuelle Rudergeschwindigkeit höher ist als der Durchschnitt, dann wird ein „+“ blinken. Ist sie gleich dem Durchschnitt, dann leuchtet „0“ und ist sie unterdurchschnittlich, dann wird ein „-“ aufleuchten.

7. Der Computer wird sich nach 4 Minuten automatisch abschalten, sollten keine Ruderbewegungen durchgeführt werden, oder kein Herzfrequnzsignal gemessen werden.

2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.

3. Dot matrix display showing your current status. (See fig 12)

4. Simulative ECG measuring the heart rate (See fig 13)

5. Display rowing speed (SPM), TIME/500M, DIST., CAL., PULSE, LEVEL at the same time.

6. If set TIME and DIST, the computer will calculate the average rowing speed and SPM will flash. If the current rowing speed is higher than average speed, „+“ will flash. If the current speed is the same to average, „0“ will flash. If the current speed is lower than average, „-“will flash.

7. The computer will turn off automatically if there is no operation, rowing signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

fig 12

fig 13

© Best Company srl

5.2 FUNKTIONSTASTEN:

1. MODE
- Dient zum Aktivieren/Bestätigen der Trainingsvorgaben-vorgaben bzw, des ausgewählten Programmes.
- Während des Trainings können Sie durch drücken der MODE-Taste zwischen der Anzeige TIME, TIME/500 oder den automatischen Wechsel zwischen beiden Anzeigen wählen.
- Längeres Drücken von mehr als zwei Sekunden löscht alle Daten.

2. UP
- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um Programm anzuwählen.
- Während des Trainings benutzen Sle UP zum Erhöhen des Widerstandes.

3. DOWN
- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um Programm anzuwählen.
- Während des Trainings benutzen Sle DOWN zum Verringern des Widerstandes.

4. PULSE RECOVERY
- Bei Trainingsende „RECOVERY“drücken und mit Rudern auf hören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).
- Durch erneutes Drücken dieser Taste, verlassen Sie das Programm.

5.2 BUTTONS:

1. MODE
- You can select and confirm the target values or the selected program.
- During your exercise (display START), press MODE to choose display the time or time/500m, or switch automatically.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to reset all datas.

2. UP:
- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program. If the related window value flash, press this button to increase the value.
- During the exercise, press this button to increase the trainings resistance.

3. DOWN:
- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program. If the related window value flash, press this button to increase the value.
- During the exercise, press this button to decrease the trainings resistance.

4. PULSE RECOVERY:
- After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

© Best Company srl

5.3 BEDIENUNG DES COMPUTERS

1.Computer einschalten

Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und dem Rudergerät. Der Computer signalisiert das Aktivieren mit einem Signalton. (s. fig 14)

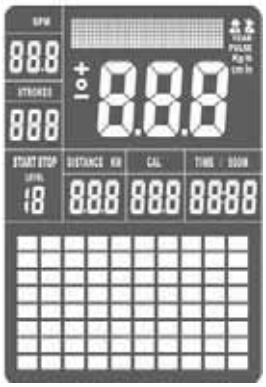


fig 14

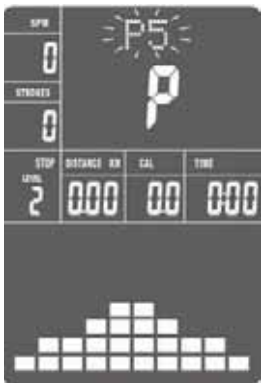


fig 15

fig 16

2.Programmwahl und Einstellungen

Achtung: Es kann nur ein Zielwert von TIME, DISTANCE oder CALORIES vorgegeben werden. Wir ein weiterer Wert vorgegeben, wir der bereits vorgegebene Wert gelöscht!

A. Drücken Sie UP, DOWN um ein Programm anzuwählen. (s. fig 15)
B. Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Sie gelangen zum Vorgabewert Time.
C. Das Feld TIME blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 16)

fig 17

fig 18

fig 19

D. DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste vor. Mit MODE bestätigen Sie ihre Eingabe. (s. fig 17). Während dessen erscheint links oben die durchschnittliche Zielgeschwindigkeit.
E. Das Feld CAL für Kalorien blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die Kalorien vorgeben, welche abtrainiert werden sollen. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 18)

5.3 OPERATION

1.Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the rower. The computer will beep and enter into initial mode.(See fig 14)

2.Program select and value setting (When display „STOP“)

Attention. It is only possible to set one target of TIME, DISTANCE or CALORIES. If you set a second target value, the alreaday set value will be deleted.

A .Press UP, DOWN button to select the program that you like. See fig 15)
B. Press MODE button to confirm the selected program and enter time setting window.
C. The time will flash, press UP, DOWN button to set up your desired time. Press MODE to confirm the value. (See fig 16)

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press MODE to confirm the value. (See fig 17) Meanwhile, „SPM“ in left top LCD will flash and display the target average speed.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press MODE to confirm the value. (See fig 18)

© Best Company srl

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

Sie können jede Ziel-Herzfrequenz für ihr Training wählen.

A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Programm TARGET HEART RATE zu wählen.
B. Zur Programmbestätigung drücken Sie MODE.

Achtung: Es kann nur ein Zielwert von TIME, DISTANCE oder CALORIES vorgegeben werden. Wird ein weiterer Wert vorgegeben, wir der bereits vorgegebene Wert gelöscht!

C. Das Feld TIME blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste vor. Mit MODE bestätigen Sie ihre Eingabe.
E. Das Feld CAL für Kalorien blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die Kalorien vorgeben, welche abtrainiert werden sollen. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen.
F.Die Zielherzfrequenz blinkt, drücken Sie dann UP, DOWN, um die Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 20). Die Zielherzfrequenz erscheint solange auf dem Display, bis eine Herzfrequenzübertragung staddfindet!

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R

Die maximale Herzfrequenz ist abhängig vom Alter. Diese Programm wird sicher stellen, dass Sie ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren.

A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Heart Rate Control Programm zu wählen.
B. Zur Programmbestätigung drücken Sie MODE.

Achtung: Es kann nur ein Zielwert von TIME, DISTANCE oder CALORIES vorgegeben werden. Wird ein weiterer Wert vorgegeben, wir der bereits vorgegebene Wert gelöscht!

C. Das Feld TIME blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste vor. Mit MODE bestätigen Sie ihre Eingabe.
E. Das Feld CAL für Kalorien blinkt. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die Kalorien vorgeben, welche abtrainiert werden sollen. Drücken Sie MODE, um die Eingabe zu bestätigen.
F. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um Ihr korrektes Alter einzugeben, was die Voraussetzung für ein gesundes Training ist und und bestätigen Sie mit MODE (s. fig 21).
G. Wenn das Herzfrequenzprogramm blinkt, dann haben Sie die Zielherzfrequenz erreicht.

fig 20

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

The user can set any target heart rate to do the exercise.

A.Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.
B.Press MODE to confirm your choice.

Attention. It is only possible to set one target of TIME, DISTANCE or CALORIES. If you set a second target value, the alreaday set value will be deleted.

C.The time will flash, press UP, DOWN button to set up your desired time. Press MODE to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press MODE to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press MODE to confirm the value. (See fig 18)

F.The target heart rate will flash, press UP, DOWN to set up your target heart rate. Press MODE to confirm the value.(See fig 20). The target heartrate will only disapear from the display, if there is a signal transmission!

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A.Press UP , DOWN to choose the heart rate control program
B.Press MODE to confirm your choice.

Attention. It is only possible to set one target of TIME, DISTANCE or CALORIES. If you set a second target value, the alreaday set value will be deleted.

C.The time will flash, press UP, DOWN button to set up your desired time. Press MODE to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press MODE to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press MODE to confirm the value.

F.The age will flash, and then press UP, DOWN to set your correct age. Press MODE to confirm the value. (See fig 21)
G.When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.

fig 21

© Best Company srl

3. Pulse Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test vergleicht ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Bitte folgen Sie den Anweisungen:

A.Legen Sie ihren Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz an. Das Display zeigt ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an.
B.Drücken Sie die RECOVERY-Taste um den PULSE RECOVERY TEST zu starten. (s. fig 22)
C.Halten Sie weiterhin die Sensoren fest.
D.Der Countdown läuft von 60 Sekund auf 0.
E.Nachdem die Uhr 0 erreicht, wird ihr Resultat im Display angezeigt. (F1.0-F6.0): F1.0=sehr gut F2.0=gut F3.0=befriedigend F4.0=ausreichend F5.0=mangelhaft F6.0=ungenügend (s fig 23)
F.Wenn der Computer nicht gleich ihre Herzfrequenz misst, drücken Sie erneut die Recovery-Taste. Es wird nicht automatisch der PULSE RECOVERY TEST gestartet. Während des PULSE RECOVERY TESTS drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu verlassen.

fig 22

3. Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

A.Wear the chest strap and measure your heart rate, the computer will display your current pulse value.
B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status. (See fig 22)
C.Keep pulse detecting.
D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display. F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor (See fig 23)
F.If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

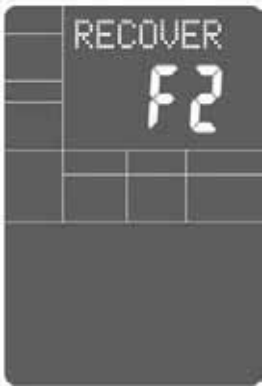


fig 23

4. Pulse Measurement

Halten Sie mit beiden Händen die Sensoren fest. Nach 3-4 Sekunden zeigt der Computer ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an. Während der Messung ist auf dem Display ein blinkendes Herz zu sehen.
Anmerkung: Zu Beginn der Pulsmessung kann es zunächst zu einer wechselhaften Pulsanzeige kommen, die sich aber schnell normalisiert. Die Messung wird nicht auf der Basis einer medizinischen Untersuchung durchgeführt und kann nicht mit einer solchen verglichen werden.

HINWEIS: Wenn der Computer über den Empfang von Brustgurten verfügt, dann ist dieser für das Training zu bevorzugen.

4. Pulse Measurement

Wear the chest strap and measure your heart rate, the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE:If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt,and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

© Best Company srl

5.4 Spezifikationen

SPM: aktuelle Ruderfrequenz in minuten: 0~999.

TIME/500M: aktuelle Zeit für eine Distnaz von 500m Range: 00: 00~99:59.

TIME: Zeitanzeige: 0:00~99:59. Voreingestellte Zeit beträgt 5:00~99: 00. Der Computer startet von der voreingestellten Zeit rückwärts bis 0 zu laufen. Das Programm stoppt automatisch und es ertönt der Alarm.

DIST: Kilometeranzeige: 0.0~99.9KM. Voreingestellte Entfernung: 0.5~99.5. Wenn die Distanz 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.

CALORIE: Kalorienanzeige: 0.0~999. Voreingestellte Kalorienanzeige: 10.0~990. Wenn die Kalorien 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.

PULSE: Pulsanzeige: 30~240BPM (Schläge pro Minute)

RESISTANCE LEVEL: Zeigt die Widerstandsstufe von:1~16

5.4 Specifications

SPM: showing the current rowing frequency per minute. Range: 0~999.

TIME/500M: Display time for distance of 500m under current frequency. Range: 00:00~99:59.

TIME: the accumulative exercise time, range: 0:00~99:59.
Preset time range is 5:00~99:00. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero,the program will stop and computer alarm.If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: the exercise accumulative distance. Range: 0.0~99.9KM(MILE) the preset distance range: 0.5~99.5. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: the exercise accumulative calories burnt. Range: 0.0 ~999 the preset calories range: 10.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: showing the exercise heart rate value. Range: 30~ 240BPM (beat per minute)

RESISTANCE LEVEL: showing resistance level. Range:1~16

FEHLERMELDUNG
1.Kommt folgende Meldung ERROR1, bitte den Motor überprüfen und ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

ADAPTER
INPUT: AC (Länderabhängig)
OUTPUT: 8VDC 500mA

BREAKDOWN DISPLAY
1.When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.

ADAPTOR
INPUT: AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT: 8VDC 500mA

© Best Company srl

6. Trainingsanleitung

1. Ruderübung

A. Ergreifen Sie die Ruderarme im Übergriff, d.h. mit den Handflächen nach unten zeigend. Fahren Sie mit dem Sitz so weit wie möglich nach vorne.
B. Drücken Sie mit den Beinen und ziehen Sie mit den Armen, während der Sitz nach hinten fährt, bis die Beine ausgestreckt und die Arme ganz angewinkelt sind. Atmen Sie dabei ein.
C. Kehren Sie beim Ausatmen zur Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 mal, 1 bis 3 Sätze*.

Trainiert Oberschenkel, Arme, Schultern, Rücken und Taille.

2. Wechselseitiges Rudern

A. Ergreifen Sie die Ruderarme im Übergriff, d.h. mit den Handflächen nach unten zeigend. Winkeln Sie die Beine leicht an.
B. Ziehen Sie, ohne mit dem Sitz zu fahren oder die Beine zu bewegen, einen Griff so weit wie möglich auf Ihre Brust zu.
C. Dücken Sie den Arm wieder zurück und ziehen Sie gleichzeitig mit dem anderen Arm auf Ihre Brust zu. Ziehen und drücken Sie so abwechseln mit beiden Armen. Atmen Sie normal während der ganzen Übung. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 mal, 1 bis 3 Sätze. Trainiert den Bizeps, Trizeps und die vorderen Schultern

3. Ziehen und Strecken

A. Ergreifen Sie die Ruderarme an den Griffen im Übergriff, d.h. mit den Handflächen nach unten zeigend. Beugen Sie sich in der Hüfte so weit wie möglich nach vorne und halten Sie die Beine gestreckt.
B. Ziehen Sie mit Ihren Armen und richten Sie sich auf, bis Ihr Oberkörper senkrecht ist.
C. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, während Sie einatmen. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 mal, 1 bis 3 Sätze.

Achtung: Dies ist eine Streckübung. Benutzen Sie keinen hohen Widerstand. Fördert die Beweglichkeit in den Hüften. Trainiert die Oberarme, den Rücken und die Bauchmuskeln.

Höhenverstellfunktion
Ihr Rudergerät bietet die Möglichkeit, das Training durch eine integrierte Höhenverstellfunktion zu intensivieren. Damit wird ein realitätsnahes Rudern simuliert, welches neben der echten Ruderbewegung durch die Auslegerarme, auch ein besonders intensives Rudern „gegen den Strom“ umfaßt. Sie haben drei verschiedene Einstellpositionen zur Auswahl. Lösen Sie hierzu beide Griffmuttern (76) und befestigen den Höhenverstellhebel (70) in einer gewünschten Position mit den Griffmuttern (76). Sie können nun ebenso nach den drei oben beschriebenen Trainingsvarianten trainieren.

6. Training manual

1. Rowing exercise

A. Hold the rowing grip and move your seat forward as far as possible.
B. Push through your legs and pull with your arms until they are angled. Breath deeply.
C. Move back to the starting position while you are exhaling. Repeat this exercise 10 to 25 times, 1 to 3 sets.

Trains arms, shoulder, back, legs and waist.

2. Two-way rowing

A. Hold the rowing grip and bend your knees slightly.
B. Pull the grip on one side until it reaches your cheast without moving or bending your knees.
C: Pull back and repeat the movement with the other side. Repeat the movement in turn on both sides. Breath normally while exercising.

Repeat this exercise 10 to 25 times, 1 to 3 sets.

3. Pull and stretch

A. Hold the rowing grip and bend your hips forward as far as you can and keep your legs stretched.
B. Pull up your body with both arms until you will reach an upright position.
C. Return to your Start-position while you inhale.

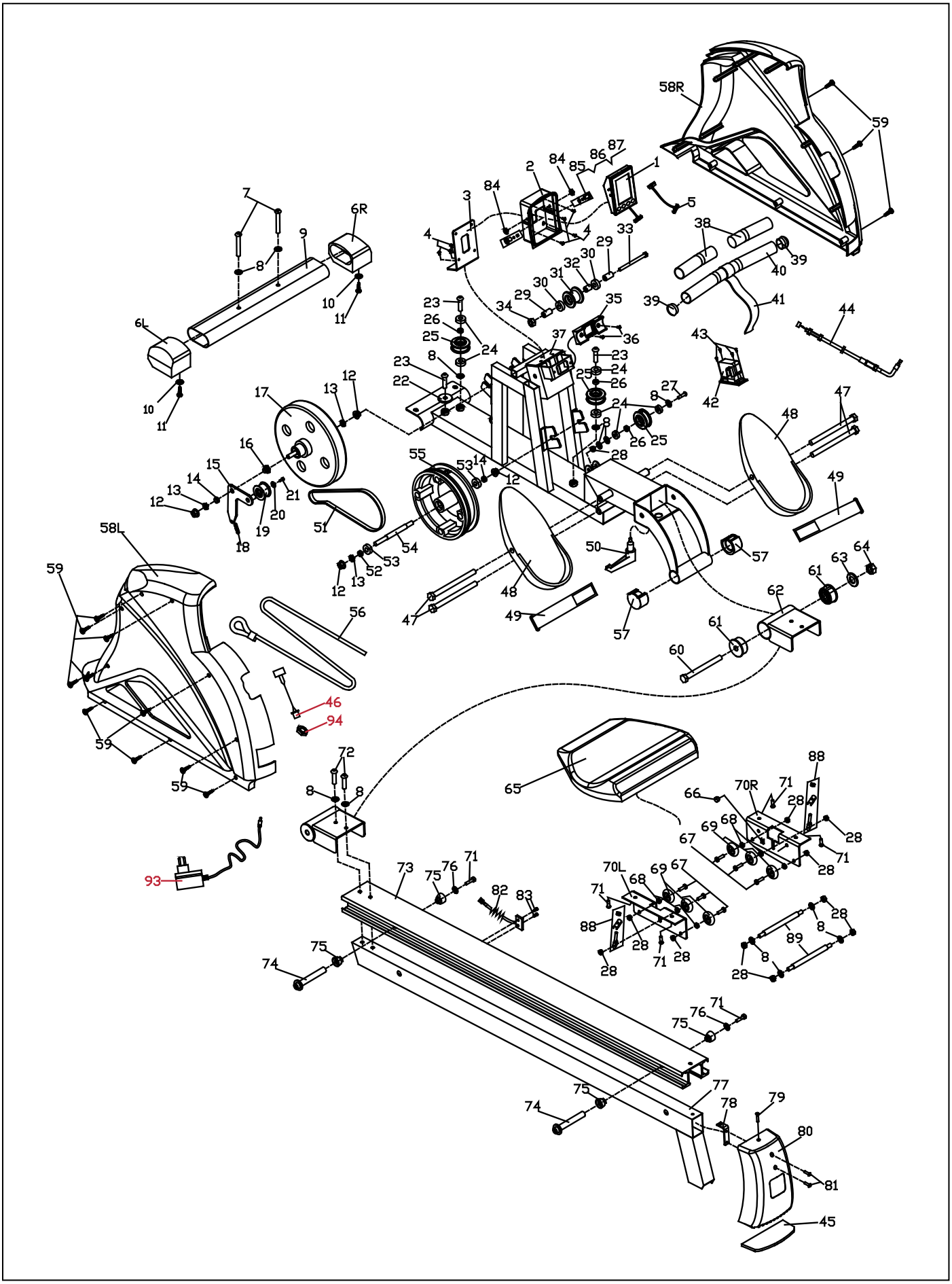
Repeat this exercise 10 to 25 times, 1 to 3 sets.

Attention: This is a stretching exercise. Do not use high resistance. It advances your flexibility in your hips, trains your upper arms, back and abs.

Height adjustment:
Your Rower Cobra gives you the possibility to intensify your training with its integrated height adjustment. This modification simulates an realistic rowing movement with different levels. You can choose between three different height adjustment positions. Therefore, release the knob (76) and affix height adjustment bolt (70) with the knob (76) in your desired position.

© Best Company srl

7. Explosionszeichnung 7. Explosion drawing



© Best Company srl

8. Teileliste 8. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4539 -1	Computer	Computer	JS-1012	1
-2	Computerkasten	Computer case		1
-3	Halterung für Computer	Computer case holder		1
-4	Innensechskantschraube	Bolt	M5x10	7
-5	Computerkabel	Trunk wire		1
-6L/R	Endkappen mit Transportrollen links/rechts	End cap with transportation wheel		1
-7	Innsechskantschraube	Bolt	M8x50	2
-8	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø16xØ8x1.5	13
-9	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-10	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø12xØ5x1.0	2
-11	Innensechskantschraube	Bolt	ST4.2x16	2
-12	Mutter	Nut	M10x1.0	4
-13	Mutter	Thin nut	M10x1.0	3
-14	Buchse	Bushing	Ø15x10.2x3	2
-15	Spannhebel	Idler bar		1
-16	Mutter	Nut	M10	1
-17	Schwungrad	Flywheel		1
-18	Spannunsfeder	Tension spring		1
-19	Spannhebel	Idler		1
-20	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø17xØ6x1.5	1
-21	Innensechskantschraube	Bolt	M6x12	1
-22	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø32xØ8x2.0	1
-23	Innensechskantschraube	Bolt	M8x35	3
-24	Kugellager	Bearing	608	6
-25	Rolle	Pulley	Ø50x24	3
-26	Buchse	Bushing	Ø12xØ8.2x10	3
-27	Innensechskantschraube	Bolt	M8x40	1
-28	Sicherungsmutter	Nylon nut	M8	9
-29	Buchse	Bushing		2
-30	Kugellager	Bearing	6000Z	2
-31	Rolle für Antriebsriemen	Pulley for belt		1
-32	Buchse	Bushing		1
-33	Innensechskantschraube	Bolt	M10x112	1
-34	Sicherungsmutter	Nylon nut	M10x1.25	1
-35	Halterung für Griff	Handlebar holer		1
-36	Innensechskantschraube	Bolt	M4x10	2
-37	Hauptrahmen	Main frame		1
-38	Schaumstoffgriffe	Foam grip		2
-39	Abdeckkappe	End cap		2
-40	Griffstück	Handlebar		1
-41	Widerstandsriemen	Resistance belt		1
-42	Motor	Motor		1
-43	Innensechskantschraube	Bolt	M5x15	4
-44	Widerstandszug	Tension cable		1
-45	Gummi	Rubber		1
-46	Nicht vorhanden	No nedd		-
-47	Innensechskantschraube	Bolt	M12x160	4
-48	Pedale	Pedal		2
-49	Pedalschlaufe	Pedal strap		2
-50	Verriegler	L-shape knob	M16x27	1
-51	Riemen	Belt		1
-52	Buchse	Bushing	Ø15xØ10.2x11	1
-53	Kugellager	Bearing	6000Z	2
-54	Achse	Axle		1
-55	Aluminiumrad	Aluminium wheel	Ø200	1
-56	Gummiexpander	Rubber rope		1
-57	Abdeckkappe	End cap		2
-58L/R	Gehäuse, links/rechts	Chain cover		1
-59	Innensechskantschraube	Bolt	ST4.2x20	13
-60	Innensechskantschraube	Bolt	M12x1.75x139	1
-61	Buchse	Bushing	Ø50xØ12x23	2
-62	Klappmechanismus	Aluminium rail link		1
-63	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø22xØ12.5x2.0	1
-64	Sicherungsmutter	Nylon nut	M12x1.75	1
-65	Sattel	Saddle		1
-66	Magnet, rund	Round magnet		1
-67	Innensechskantschraube	Bolt	M8x28	6

© Best Company srl

-68	Buchse	Bushing	Ø12.5xØ8.2x10	6
-69	Laufrolle	Plastic trolley		6
-70L/R	Halterung für Sattel	Saddle holder		2
-71	Innensechskantschraube	Bolt	M6x15	2
-72	Innensechskantschraube	Bolt	M8x20	2
-73	Aluminiumstange	Aluminium rail		2
-74	Achsen	Axis	Ø10.9xØ80	2
-75	Stopper	Location fixture		4
-76	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø17xØ6x1.5	2
-77	Auflage für Aluminiumstange	Aluminium rail support frame		1
-78	Winkel für Verkleidung	Backstand fixture		1
-79	Innensechskantschraube	Bolt	M5x20	1
-80	Verkleidung, hinten	Backstand cover		1
-81	Innensechskantschraube	Bolt	M5x15	2
-82	Sensor	Sensor		1
-83	Innensechskantschraube	Bolt	ST3x10	2
-84	Sechskantmutter	Hex nut	M10	2
-85	Innensechskantschraube	Bolt	M10	2
-86	Stahlkugel	Steel ball	SØ5	2
-87	Feder	Spring for setting bolt		2
-88	Innensechskantschraube	Bolt		2
-89	Befestigung für Achsen	Axis fixture		2
-93	Gummikissen	Rubber cushion		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

© Best Company srl

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

© Best Company srl

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung, Teileliste und PO-Nummer bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62
Tel.: 0731-97488-68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag**	von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**
	von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag	von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: ..... Datum: .....

89231 Neu-Ulm

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer der Hammer Rower Cobra XTR **Art.-Nr.:4539**

PO- Nr.:..... (Diese Nummer finden Sie auf dem Karton und auf der Rückseite des Deckblattes)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....

© Best Company srl